

10 conseils pour améliorer la fréquentation scolaire de votre enfant

1

L'ASSIDUITÉ EST IMPORTANTE

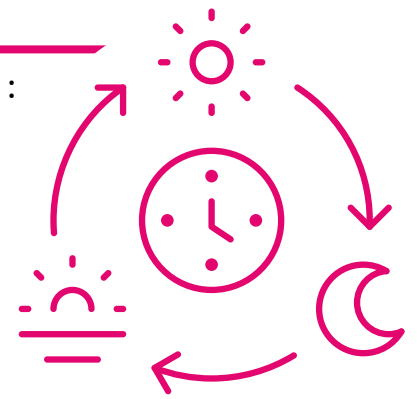
Une bonne assiduité est la responsabilité des parents et des élèves. Aidez votre enfant à comprendre l'importance d'aller à l'école tous les jours. Renforcez l'idée que se rendre à l'école régulièrement est une compétence de vie importante qui les aidera à réussir dans l'avenir.

2

AYEZ UNE ROUTINE DU SOIR

La routine du soir facilite la routine du matin. Par exemple :

- nettoyez et organisez le sac à dos
- finissez les devoirs
- préparez les vêtements/chaussures la veille
- préparez le déjeuner et le dîner la veille
- se coucher de bonne heure



3

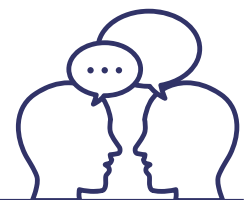
AYEZ UNE ROUTINE DU MATIN

Aidez votre enfant à comprendre la valeur d'une routine régulière. Faites de votre mieux pour garder la même routine chaque matin. Ne prolongez pas le processus de dire « au revoir » — cela rend le départ de la maison plus difficile.

4

MONTREZ L'EXEMPLE

Soyez un modèle et renforcez des règles. Parlez positivement de l'école et du personnel scolaire. Ne laissez pas votre enfant manquer l'école pour des raisons mineures. Ne laissez pas votre enfant vous convaincre de lui trouver une excuse pour manquer l'école.



5

COMMUNICATION OUVERTE

Si votre enfant ne veut pas aller à l'école, déterminez les raisons. Ayez une communication ouverte avec son enseignant et le personnel scolaire afin de créer un système de soutien.

6

SOYEZ PRÊT AUX RECULS

Ne vous découragez pas par les régressions. Retournez à l'école après une longue fin de semaine, des congés ou une maladie peuvent causer de l'évitement scolaire. Préparez-vous pour ces moments et souvenez-vous que la persistance est la clé.



7

N'ABANDONNEZ PAS

Le meilleur cadeau que vous puissiez offrir à votre enfant est de ne pas abandonner... Même lorsque vous en avez envie. Il n'y a pas de solution rapide pour surmonter l'anxiété scolaire. La meilleure leçon que votre enfant va apprendre est qu'il PEUT accomplir des choses difficiles et réussir.

8

GARDEZ UN CALENDRIER SCOLAIRE

Notez toutes les dates importantes : les jours fériés, les congés, et les événements qui auront lieu chaque mois. Cela aide votre enfant à être conscient des activités à venir et à se préparer pour les engagements. C'est aussi un endroit pratique pour documenter les absences.



9

ENSEIGNEZ DES COMPÉTENCES EN RÉOLUTION DE PROBLÈMES

Apprendre à gérer les problèmes efficacement est une compétence de vie précieuse. Lorsque des problèmes surgissent, ne vous précipitez pas pour les résoudre à la place de votre enfant. Encouragez-le à proposer ses propres solutions à ses problèmes.



10

ENSEIGNEZ DES STRATÉGIES POUR SE CALMER

C'est un excellent moyen pour que votre enfant soit actif dans la lutte contre l'évitement scolaire.

Exercice de respiration profonde

- Inspirez par le nez. Tenez pour 5 secondes.
- Expirez lentement par la bouche.
- Répétez 3 fois.

